



24. stz-Werrataltriathlon

Naherholungszentrum Immelborn / 09.08.2009

□□□□

Nendzynski, Frank

□□□: 1:08:26

□□: Friedrichroda

□□: 278

□□: 15.00 km

□□□□□/□□□: 35 (of 55)

Jedermann Triathlon 0,4-9,2-5

□□□□□/□: 31 (of 42)

□□□□□□: 50:52

□□□□:

□□□□□: 16(of 24)

Senioren

□□□□□□□: 53:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	km/h	-	-	□	□	km	□□	km/h	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	13:02	0.00	21	5:40	39	5:40	0.40	13:02	0.00	10	2:52	10	0:07
Rad	9.20	26:06	20.69	17	5:18	30	5:18	9.60	39:08	13.80	9	3:10	10	2:44
Lauf	5.40	29:18	10.24	12	5:36	25	7:29	15.00	1:08:26	13.15	16	15:21	31	17:34